

Plastikfasten - Nimm die Herausforderung an „Eine Woche plastikreduziert leben“

WARUM? Kosmetikprodukten werden oft absichtlich kleinste Plastikteilchen z.B. für Peeling-Effekte hinzugesetzt. Dieses sogenannte Mikroplastik entsteht auch durch die **Verwitterung und den Abrieb** von großen Plastikteilen oder Textilien aus Plastik. **Mikroplastik** gelangt dann in unsere **Gewässer** und in die **Nahrungskette** vieler Lebewesen. Der Abbau von Plastik dauert Jahrhunderte. Die Auswirkungen sind gravierend!

→ Daher bitten wir heute am 22. März 2019, dem Weltwassertag, um **Deine Hilfe**. Nimm die Herausforderung an und **versuche eine Woche lang plastikreduziert zu leben**

4 Tipps für Dein Badezimmer

- ✓ **Flüssigseifenspender** -> Seife am Stück
- ✓ **Plastikzahnbürste** -> Holz- /Bambuszahnbürste
- ✓ **plastikfreie Wattestäbchen** (aus Pappe + Baumwolle)
- ✓ **Kosmetikprodukte mit Mikroplastik** -> zertifizierte Natur-Kosmetikprodukte

4 Tipps für unterwegs

- ✓ **Pausenbox aus Plastik** -> Pausenbox aus Edelstahl
- ✓ **Trinkwasser unterwegs: Plastikflasche** -> Flasche aus Glas oder Edelstahl mit Leitungs- /Brunnenwasser
- ✓ **Alufolie /Klarsichtfolie** -> wiederverwendbare Tücher aus Bienenwachs /Jojobaöl /Harz
- ✓ **Fixer Platz in der Hand- /Arbeitstasche: Stofftasche** fürs Einkaufen von Lebensmitteln, Brot und Gemüse

4 Tipps für den Alltag allgemein

- ✓ **Einkauf: Auf Wochenmärkten, in Unverpackt-Läden oder in Bio-Läden**
- ✓ **Fertiggerichte, Minipackungen** -> große Familienpackungen = wenig Verpackung + mehr Inhalt
- ✓ **Kleidung + Haushaltswäsche: Kunstfasertextilien** -> Naturtextilien, spezielle Wäschenetze für das Waschen von synthetischen Textilien
- ✓ **Plastikspielzeug** -> Holzspielzeug

Woran erkenne ich Mikroplastik in Kosmetikprodukten?

Die folgenden chemischen Bezeichnungen bzw. Abkürzungen in der Liste der Inhaltsstoffe weisen auf Mikroplastik hin:

Polyethylen (PE)
Polypropylen (PP)
Polyester (PES)
Polyethylenterephthalat (PET)
Polyamid (Nylon-6, Nylon-12, Nylon-66) (PA)
Polyurethan (PUR)
Polyimid (PI)
AcrylatesCopolymer (AC)
AcrylatesCrosspolymer (ACS)
Copolymere von Acrylnitril (z.B. AB, ABS, ASA)
Ethylvinylacetat-Copolymer (EVA)
Polyacrylat (PAK)
Polymethylmethacrylat (PMMA)
Polystyrol (PS)
Polyquaternium (PQ)

→ Auf Einwegprodukte wie Plastiktrinkhalme zu verzichten, bedeutet weniger Müll und mittelfristig auch eine finanzielle Ersparnis.

→ **Wir freuen uns, wenn du bei unserer Aktion „Plastikreduziert leben“ mitmachst.**

Lass uns wissen, wie es gelaufen ist.
www.mahlzeit.it, info@mahlzeit.it

Quellen Infokasten:

<https://www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/bund-einkaufsratgeber-mikroplastik/>
https://www.greenpeace.org/austria/Global/austria/dokumente/ratgeber/Konsum_Mikroplastik_Ratgeber_Juli2014_Auflage2.pdf
Quelle für Tipps und mehr davon unter: <https://www.careelite.de/plastikfrei-leben-ohne-plastik/> (Autor: Christoph Schulz)

